



# Посока



е-списанието за психология  
достига до вас чрез:  
[www.psychology-bg.ucoz.com](http://www.psychology-bg.ucoz.com)

И с любезното съдействие на:  
[www.e-terapevt.com](http://www.e-terapevt.com)

За връзка с нас:  
[spisanie.posoka@gmail.com](mailto:spisanie.posoka@gmail.com)

Е-СПИСАНИЕТО  
ЗА ПСИХОЛОГИЯ

БРОЙ 3

НОЕМВРИ 2010 г.

# Ψ е-списанието за психология

## Посока



### Екип:

*Л. Боянова - дизайн, материали, организация*

*А. Дудина - материали, организация*

*М. Манолов - материали, организация*

## Съдържание:

*3 стр. - Темпераментът е свързан с паметта./продължение от бр. 2/*

*4 стр. - Арт - терапията , път към себепознание!*

*5 стр. - Гордън Уилард Олпорт*

*7 стр. - Знаете ли , че...*

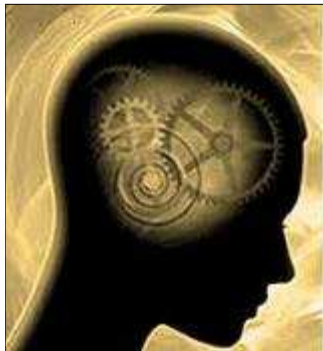
*8 стр. - Занимавки. Вицове.*

*9 стр. - Когато сме щастливи, винаги сме добри, но когато сме добри, не винаги сме щастливи*

*10 стр. - Рефлексия*

*11 стр. - Телевизия и медии*

*12 стр. - Отговори на въпроси към специалиста*



**Темперamentulът е свързан с паметта!**

Освен като зависима от темперамента, ние можем да представим паметта и като една безкрайна система от асоциативни връзки. Представете си една мрежа. Знаете как изглежда тя, нали? Ето това е и вашата памет, една сложно изградена мрежа от връзки. Нека дадем пример. Какви спомени предизвиква във вас името на Ани Салич? Може би новини, а може би вечеря (в случай, че вечеряте по време на новините), а може да изплува новината, която ви е впечатлила в последната емисия, а защо не и „Великолепната шесторка“, мисията за земетресението в Хаити и прочие и прочие. Тук може да проследим връзките до безкрай, като проследим нишката на още по-дълбоко..

Сещайки се за „Великолепната шесторка“, пред нас изплуват децата в неравностойно положение, които пък деца от своя страна са свързани с друга асоциация. Това може да продължи до безкрай, а тук е и отговора на въпроса, защо понякога, когато искаме да си припомним нещо, то не се сещаме за него, а друго изплува в мислите ни, което на пръв прочит няма нищо общо с това, за което искаме да се сетим.

Като казвам на пръв прочит, това и имам в предвид, защото винаги нещото, което ни идва на ум, е частичка от мрежата, която води до желанието спомен, а причината да не намираме общо е, че често ние не разбираме дори с

какво асоциираме обекта, който желаем да интегрираме в паметта си.

В гореописания пример виждаме по какъв начин е „оплетена“ нашата мрежа. Тази наша мрежа е винаги отворена, така че когато трябва да запомним нещо, намираме най-подходящото „местенце“, с което да свържем новото събитие. Тук мога да дам следния пример, когато аз се запознавам с някой, то в 90% от случаите, казвайки името си – Манол, отсрещният заявява „Майстор Манол“. Те разбира се, не съзнават, че го казват, не за да ми направят комплимент, че съм майстор, а за да изкарат на яве най-близкото и достъпно крайче, за което да свържат новото знание, а именно моето име.

Ето и съвет за учениците: Какво се случва, когато учите и материалът трябва да стане част от вашата дългосрочна памет? Това се случва следствие на повторения, които вие самите правите. Доказано е, че ако човек няма възможността да си повтаря, то пренос в дългосрочната памет не се осъществява. Но как да намалите тези досадни повтаряния? Създавайте връзки, правете така, че уроците да стават част от ваш собствен сюжет. Правете скучните текстове част от вашите преживявания, така че когато мислите за снощната дискотека, в мислите ви заедно с това да изплува и последния четен урок.

А замисляли ли сте се за това, колко често не забелязвате новопоявили се неща или промени в обстановката? Това се дължи на следния феномен – освен понятия, значения и сензорни стимули, мозъкът запомня цели сценарии с

последователности и следствия на нещата, които ни се случват често.

Ще дадем следния пример – представете си, че всеки ден вървите пеша до своята работа. Пътят е еднакъв, пейзажа не е подложен на непрестанни промени, посоката и целта са еднакви, какво се случва? Следното преминаване от там (точна бройка на повторенията не мога да дам), нашият мозък започва да идентифицира мястото, като нещо познато и когато крайната цел съвпадне с тази система от знания (система, защото пътя има своята продължителност, пейзаж и други променливи), той (мозъкът) започва да ни „прожектира“ (поподходяща дума не намирам) тези знания. Получава се така, че без да осъзнаваме ние използваме сценарии от предишен опит и всъщност не идентифицираме нови неща по този път (освен ако не са в абсолютен контраст с предишния ни опит), всичко си е както е било в предишните преминавания. Това е и причината много често да не забелязваме нови неща и промени в нашите ежедневни занимания. (Подобни механизми се използват постоянно, което често е и причина за един от основните конфликти между мъжа и жената – незабелязването, но за тези различия ще говорим друг път).

Паметовите структури в човека са изградени, смело можем да кажем – свършено. Работата със сценарии ни позволява да вършим много неща едновременно, като насочваме вниманието си в желаната от нас посока. А как работи вниманието, ще научим в следващия брой.





Арт - терапията, път към себепознание!

Арт – терапия

Арт- терапията е базирана на това, което още Фройд е установил, а именно, че първичните мисли и преживявания намират своето изражение под формата на образи и символи, а не вербално.

Повечето хора са останали с впечатлението, че арт- терапията е обвързана само с рисуването (известна е като арт-терапия с рисуване), но тя също така включва такива направления като: д р а м а - т е р а п и я , б и б л и о т е р а п и я , музикотерапия, танцова терапия, кино-терапия, куклова терапия и т.н.

Арт- терапията се ползва както самостоятелно, така и като спомагателна към други видове терапии. Също така в доста от социално-психологическите тренинги, се използват елементи от арт – терапията.

Нека да разгледаме накратко най-известното от направленията на арт-терапията, а именно:

Арт-терапия с рисуване:

Основана е на това, че картините оказват огромно въздействие върху човешката психика, като предизвикват определени чувства, мисли, настроения. Например живописът може да служи не само за украса на стената, но и да помага за отпускане, за откъсване от рутината. Често в това направление на арт-терапията се използва въздействието на самите цветове върху психиката.

Така, за да се изразят чувствата, не е необходимо да говорим, а може просто да вземем моливи, бои и др. да използваме онези цветове, които отразяват как чувстваме света около нас, в рисунка (не е задължително да сме професионални художници). Според зависи от човека, различните цветове може да означават нещо различно, но най-често срещаните значения са, че червеният цвят предполага гняв, червено-жълтият – бодрост, черният – печал, сивият – безпокойство, зеленият – спокойствие.

Може да се рисува и без някаква конкретна тема, но бикновено психологът избира

такива теми за рисуване, които да способстват клиентът да изрази своите чувства и мисли, включително и несъзнаваните такива. Примерни теми могат да бъдат:

~ Отношение към самия себе си, към своето семейство („Аз в миналото”, „Аз такъв, какъвто съм”, „Моят обичаен ден”, „Аз у дома”, „Моят свят”, „Ситуации, в които се чувствам неуверен/а”, „Аз и моите деца”, „Мой проблем с децата”).

~ Абстрактни понятия: („Самота”, „Страх”, „Любов”, „Три желания”, „Остров на щастието”).

~ Отношения към групата: („Какво исках и какво получих от работата си в групата”, „Какво аз дадох на групата”).

След това се използват и разнообразни методики при представянето на рисунките и техния анализ.

Автор: Л. Боянова



## Гордън Уилард Олпорт

Гордън Уилард Олпорт (11.11.1897 – 9.10.1967) е американски психолог, теоретик на чертите на личността. Роден е в Монтесума, щата Индиана. Завършил е Харвардския университет. Избран е за президент на Американската психологическа асоциация (1939). Президент е на Обществото за изучаване на социални проблеми, получава награда "За голям принос за науката" (1964) и много други награди.

Олпорт разглежда личността като естествен предмет на психологията и според него: "Личността – това е динамична организация на психофизични системи на индивида, която обуславя характерното за него поведение и мислене".

Неговият подход е еkleктичен, основан на голямо разнообразие от източници: теорията за мотивите на Макдаугъл, експерименталната и социалната психология, психометричните изследвания на личностните черти, немската *verstehende*-психология, както и психодинамичните теории. И се противопоставя на

фройдиското гледище за безсъзнателното. Позицията му е много по-близка до тази на Алфред Адлер. Олпорт отхвърля и всяка редуccionистична теория, която приписва човешкото поведение на вродени инстинкти, обуславянето по време на детството или на потиснати комплекси.

Според него личността е организирано цяло, а не сбор от навици и фиксации. Олпорт не ползва в своята теория за личността понятието "самостойност", а оперира с понятието "проприум" (от лат. "лична собственост"). Проприумът е съвкупност от всички страни на личността, вътрешното ѝ единство. Въвеждайки понятието "проприум" в теорията на психологията на личността, Олпорт не открива нов феномен, но разширява понятийният ѝ апарат. Други психолози теоретици, занимаващи се с изучението на теорията на личността, за определяне на усещане за "свое собствено" (проприум) използват термини "Аз" (self) и "его", предполагайки тяхната взаимовръзка.

Олпорт отбелязва няколко аспекта на "самостойността", които участват в развитието на проприума през целия живот

на индивида. Ще ги назовем проприативни функции. Разбира се в резултат на това развитие се получава формирано, зряло "Аз" като обект на субективното познание на усещането. Проприативни функции:

- Усещане на тялото;
- Самоотъждественост;
- Възвеличаване на егото;
- Разширяване на егото;
- Рационален субект;
- Образ на себе си;
- Личен стремеж или мотивация;
- Субект на познанието;

Първите три функции – усещане на тялото, самоотъждественост и собствено възвеличаване се развиват в ранното детство. Останалите са по-продължителни и зависят от индивидуалните особености на човека, неговият жизнен път.

Олпорт подчертава, че на всеки етап от развитието на личността се развива не една, а цяла съвкупност от проприативни функции. Така например, в резултат от притежание от зрялата личност на саморазбиране (самообективация) се фундаментална роля в

личностния растеж играе т. нар. "функционална анатомия на мотивите", т.е. появата на нови мотивационни системи. В основата на теорията му са 2 идеи: че няма двама души, които да са еднакви, че човек е открита система, като казва личност, разбира какъв ще бъде този човек в бъдеще. Че хората имат сбор от диспозиции, с които реагират по определен начин в дадена ситуация. Идеята за трейтовете (TRAITES – черти), за него има друг смисъл – черта-мотив, трейтовете не са само черти, те са и мотиви, ако този е глупав, ще говори глупави неща.

Трейтовете се онаследяват. Те са 2 типа: основни (стимулират поведението ни); инструментални (оформят поведението ни – вежливост, доброта). Чертите на личността обясняват стабилността на поведението на човека в различни ситуации. Разделят се на 3 нива – кардинални (когато някои трейт стане водещ), централни и вторични.

Олпорт е отделял голямо внимание и на проблема на общото и индивидуалното при личността, обособявайки общи черти и личности черти на диспозицията. Под общи черти се разбира също така и универсални признаци, които са присъщи на всички хора, но в различна степен, според които хората може да се сравняват един с друг, които

може да измерват с номотетически методи. Личностните диспозиции – това са уникални индивидуални особености на поведение, които устойчиво се повтарят при дадена личност, но отсъстват при голямото мнозинство.

О л п о р т з а щ и т а в а диалектичното единство на и д и о г р а ф и ч е с к и и номотетически методи в изследването на личността.

Той разделя диспозициите на кардинални, централни и вторични.

Кардиналните диспозиции изразяват дотолкова всепроникваща черта и оказваща толкова силно влияние върху поведението на човека, че на практика във всяка постъпка, във всяко действие може да се проследи нейното влияние. Така например, силно изразена авторитарна личност възприема света през призмата на своите специфични стереотипи. Тази диспозиция е доста рядка. За примери на кардинална диспозиция Олпорт привежда исторически и измислени характери. Например Макиавели, Дон Жуан или Жана д'Арк. Целият живот на тези хора показва пълно влияние на кардиналните диспозиции.

Централни диспозиции (такива като доброта,

приятелност, упоритост) се проявяват в ограничен спектър на ситуациите. Те са най-типични за индивидите. Лесно можем да проследим личността по едни или други черти, те са най-характерни и лесно се забелязват. Олпорт смята, че те са сравнително малко – от пет до десет важни характеристики.

В т о р и ч н и т е характеристики (например хомофобията) са черти, които са най-малко забележими, обобщени и съгласувани. По-малко важни, но често проявяващи се характеристики. Дадената диспозиция е по-ограничена в проявата си и следователно има по-малък диапазон за "обсъждане" на описанието на личността. Трябва из основи да се познава човека, за да се определят вторичните му диспозиции (предпочитанията му за храна, дрехи, например).

Личните диспозиции помагат да създадат пълна картина на поведението на личността, нейната индивидуалност и уникалност.

Теорията на личността на Олпорт го противопоставя на представителите на бихевиористичния емпиризм. Независимо от това те обаче уважават неговата гледна точка.

Автор: Л. Боянова



~ Общата психопатология изучава разстройствата на мисленето, влеченията, емоциите, представите, възприятията , интелекта, паметта, съзнанието, инстинктите и други , а специалната психопатология е съсредоточена върху разглеждането на отделни психични заболявания (афективни психози, органични психични разстройства, шизофрения, разстройства, епилепсия, невротични разстройства на личността и т.н.).

~ Вилхемл Вундт е баща на психологията, защото с него започва институционализацията на психологията като наука през 1879 г. , когато в Лайпциг той открива първата в света лаборатория по психология.

~ Зигмунд Фройд е баща на психоанализата. Той създава психоанализата през 90-те години на 19 век, в резултат на трудовете на Фройд върху търсенето на по-ефективни способности за лечение на пациенти с невроза и хистерични симптоми.

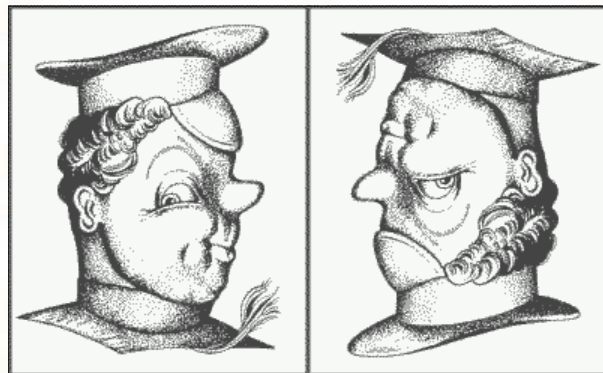
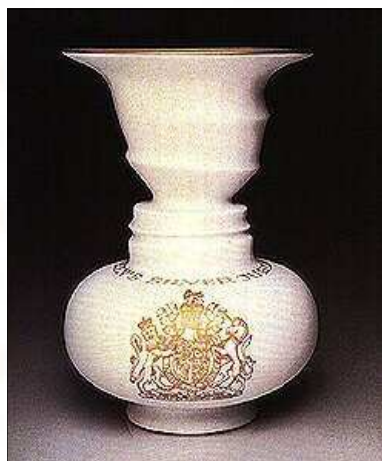
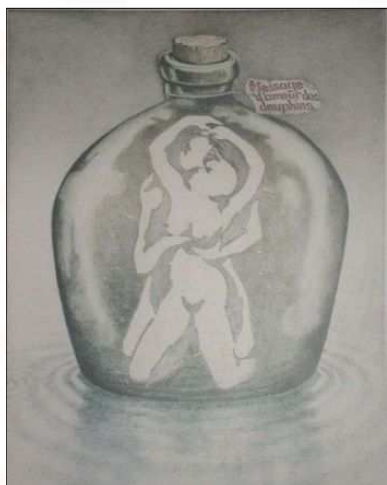
За вас подготви: Л. Боянова

Мейо тълкува конформизма като проявление на особено чувство за социабилност - потребността да се чувстваш "принадлежащ" към някаква група. Той открива степента на подчинение на индивида на груповия натиск в резултат на осъществяването на експерименти в предприятията на компанията "Уестърн електрик" в град Хоторн. От там въпросните експерименти добиват известност в литературата като Хоторнски експерименти. Експериментите на Мейо в град Хоторн продължават от 1924 до 1936 г. и в тях ясно са обозначени различни етапи.

Конформизмът по същество е конфликт между мнението на индивида и мнението на групата и преодоляване на този конфликт в полза на групата, а степента на конформност - това е степента на подчинение на групата в случай, когато противопоставянето на мненията субективно се е възприемало от индивида като конфликт.

Конформизмът е съотносим по отношение на груповите процеси и позицията на индивида по отношение позицията на групата. Всеки малко или много принадлежи към някаква група от хора (негови приятели, колеги и други). В социалната психология е установена външна конформност, когато мнението на групата се приема от индивида само външно, а на дело той продължава да му се съпротивлява(това е леката форма на конформизъм), и вътрешна (лицето на истинския конформизъм), когато индивидът действително усвоява мнението на мнозинството.

За вас подготви: Л. Боянова



ВИЦОВЕ



Вървят двама психолози по улицата късно вечер. Както си вървят и чуват викове "Помощ! Помощ!". Единият психолог казва - "Този човек има проблем.", а другият отвърща - "Да, но е добре, че вече говори за него."



Мечтата на шизофреника:  
Да се извика сам себе си на дуел,  
да се яви, да стреля, да уцели, да умре отмъстен.



Жена отива при психиатър и казва:  
- Докторе, нещо странно става с мъжа ми, сутринта става, пие кафе, изяжда чашата, а дръжката изхвърля.  
Доктора пие кафе, мисли, мисли - най-накрая изяжда чашата, показва на жената дръжката и казва:  
- И аз не мога да разбера - дръжката е най-вкусното.





*Когато сме щастливи, винаги сме добри, но  
когато сме добри, не винаги сме щастливи*

Сигурна съм, неведнъж сте били разочаровани от това, че сте се отнесли добре с някого, а той не е отговорил със същото, накарал ви е да се почувствате зле въпреки добрината, която сте му сторили. Е да, има всякакви хора. Понякога стават грешки и вместо да постигнем желания резултат – да направим добро, се оказва, че човекът отсреща приема стореното за „лоша услуга” и не разбира правилно действията ни, друг път пък помагаме на хора, които дори не го заслужават. Да, има и такива.

Говори се как нямало вече добри хора, все по-малко били тези, които са добронамерени и вършат добри дела. Има определен тип хора обаче, които никак не са малко и за които е важно да помагат винаги и на всеки с каквото могат. Но те често страдат от неразбиране, от липса на благодарност ако щеш.

Разпознахте ли се и вие? Проблемът невинаги е в хората отсреща, в тези, които не ни разбират. Проблемът понякога е в самите нас.

Колкото и положително качество да е добротата, и тя както всичко друго, трябва да се „употребява” с мярка и отговорност. Типът хора, които споменах по-горе не умеят да вършат добро, преценявайки хората, за които го правят. Изпитват перманентно недоволство от това, че отново не са били разбрани, неудовлетворени са и често остават разочаровани. Хабят енергия, време, чувства, средства и така нататък, без дори да се замислят дали си заслужава. Ни най-малко идеята ми не е да възпитавам у вас егоизъм. Светът има нужда от добри хора и това е факт! Но задължение на всеки един от нас е да преценяваме добре своите действия (добри или лоши) и да си даваме сметка за това спрямо кого ги реализираме.

Хората казват, че няма как да угодиш на целия свят, а аз мога да допълня, че дори не се налага да го правим...

Ценете истинските си приятели и им правете добро – винаги, навсякъде и по всяко време, а в останалите случаи – когато можете го правете, когато не е възможно или пък се замисляте дали си струва, помислете преди това. Не се чувствайте длъжни да правите добро постоянно и на всяка цена. Правете добро, за да се чувствате добре след това. Не за да получавате нещо в замяна, ами за да изпитате лично удовлетворение от това, че сте сторили добро. Тайната се състои именно в това – когато сме щастливи, винаги сме и добри, а когато сме добри, винаги да бъдем щастливи. Правете добрини и се радвайте на живота!

Автор: А. Дудина



Нека се абстрахираме от реалността, да погледнем живота като една безмислица, която ни се случва с единствената причина, че... трябва да ни се случва. Да погледнем хората като съществуващи машини, чиято задача чак а тук е неопределена, а пътят им за съжаление е задължение, а не... съвършенство.

А сега, нека намерим нещото, което ни е липсвало в начинанието ни да лишим живота от смисъл. Липсващото звено е тази част от личността, която ни дава своето "себе си", това късче "Аз", което ни зарежда с мнение, самочувствие, дава съдържание на съществуването ни. Това е Рефлексията.

Разбира се, ще си кажем, че има и други когнитивни патерни, изграждащи човека, но това е единственият, който ни дава подробната информация за външния свят, а по-конкретно, защо точно по този начин го възприемаме, защо съществува в този си вид, както и най-важното: как точно се случва в мислите ни докато мислим за нещо или някой.

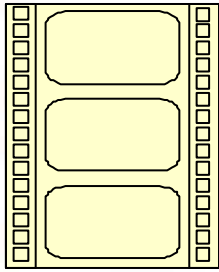
Като част от психологията и фундаментален елемент на когнитивната психология в частност, рождението на Рефлексията може да отнесем към III в. сл. Хр. когато Плотин пръв разграничава механизмите на душата, чрез които тя познава себе си. Около

хиляда години по-късно Джон Локв своята "Опит върху човешкия разум", като че ли търси и точната дефиниция на Рефлексията, като размишлява над това какво прави душата, когато размишлява, как става това? Отговорът, който той дава на този въпрос, сякаш не успява да отдели изцяло Рефлексията от Възприятието. С. Л. Рубинщайн ни дава с едно ясно и съдържателно разбиране за рефлексията, като дели съществуването на два вида. Първият вид обхваща хората, чиито живот не излиза от непосредствените връзки, в които живеят, тези хора са изцяло потопени в живота, не могат да застанат отвъд себе си, да осъществят рефлексия над живота си. Вторият начин на съществуване е свързан с появата на рефлексията, той извежда човек отвъд границите на "себе си", личността заема позиция над самата нея. Хомогенна консистенция от всички ценни идеи прави В. И. Слободчиков. Той подчертава, че рефлексията съществува в различни модуси, катосе изучава в три контекста, мисленето върху самото мислене, за разбиране на основанията на съвместните действия и взаимоотношения между хората, както и за самоопределянето на субекта като такъв, самосъзнанието за себе си. Авторът възлага функцията на рефлексията, като основен вътрешен механизъм за възникването на човешката субективност, на

човешкото себе си.

Като основна идея на личностната рефлексия, можем да определим "Разграничаването на Аз, от Не-Аз", възможността на "Аз" да погледне на себе си като на обект, да намери начина и конкретните технологии за себепознание, както и диференциране на различните страни и аспекти на този обект. Съревнованието между "Аз" и "Не-Аз" в рефлексивен план не би трябвало да се разбира като конфликтна двойка, действаща в деструктивна посока, а по-скоро като взаимодействащи единици, помагачи в осъществяването на рефлексията, защото "Аз" - а е реален "Аз", тогава и само тогава, когато е в синхрон със света, който е намира извън субективното поле. Разграничаването на "Аз"-а от "Не-Аз" - а, се състои в изработването на стратегия, при която на базата на даденото ни и осъзнато от "Аз", да взаимодействаме със заобикалящата ни среда. Връзката, която осъществява това взаимосъществуване е действието, дейността, която на базата на "себе си", осъществяваме в посока на външния свят. Операционализирането на личността на базата на даденото ни като външен стимул и обект, допълва стабилната ни представата ни за "Аз".

Автор: М. Манолов



## ЗА РАЗМИСЪЛ

### Телевизия и медии

Страница 11

Любимо занимание за нас хората е прекарването на част от свободното време пред телевизора, гледайки любимия филм, слушайки емисията новини, или просто превключвайки каналите в търсене на нещо интересно.

Дали обаче знаем, какво точно се случва в нашите глави, стоейки пред този медия апарат? Може би не, за това в написаното по-долу, ще се опитам да изложа в най-общи линии действието на телевизията върху човека.

Човешкият мозък, както знаем излъчва вълни, за които може би ще говорим в друг брой, това което ни интересува тук е, че още с включването на телевизора тези вълните се забавят, а алфа и тета вълните вземат надмощие. (Алфа вълните се появяват в състояние на пасивност, релаксация и хипноза, а Тета вълните са характерни за състояние на лек сън).

Другото, което прави впечатление е рязкото намаляване на дейността на лявото полукълбо (лявото полукълбо изпълнява функцията организатор и анализатор на всичко, което постъпи в мозъка ни като информация, докато дясното полукълбо получава информацията цялостно, той

не разгражда и не свързва логически възприетите неща), като оставянето на познавателните дейности на дясното полукълбо води до честото неразбиране на нещата, които се гледат по телевизията. Освен, че познавателните дейности се извършват само от едната половина на мозъка, то доказано е, че връзката между



двете полукълба е почти прекъсната – трудно е контролирането, разсъждението и организирането на възприетия материал.

Любопитно е и това, което невропсихологията ни открива за телевизията. Изследванията показват, че засегната е и предната част на мозъка, която отговаря за висшите умствени процеси – внимание, мотивация, контрол....

А по какъв начин ни действа телевизията, не е ли тя нашият манипулатор?

Комбинацията на факта, че дясното полукълбо е доминантно в гледането на телевизия, както и това, че то е отговорно за емоциите ни говори за една силна манипулативност, която телевизията (медията) ни налага. Формира се определена представа за реалността, която съгласно съществуващите изследвания в много отношения се различава от актуалната реалност, но по своето влияние сериозно я конкурира.

Налаганите пък в последните години предавания, тип „риалити“, са далеч по обсебващи личността, като причината за това е, че зрителят се чувства пряк участник в предаването, от една страна, като зрител, който вижда участници, близки до неговия бит, култура и социална принадлежност, а от друга страна чувствайки се пряк участник в програмата, давайки своята оценка и решавайки до някаква степен развоя на събитията в самото „шоу“.

Не мисля, че в завършек на този материал трябва да дам оценка на това, какво мисля аз за телевизията и медиите, като част от живота ни.

Автор: М. Манолов





## ВЪПРОСИ КЪМ СПЕЦИАЛИСТА

Желаещите да се възползват да получат безплатно отговор от психолог на свой въпрос на страниците на е-списанието за психология "Посока", нека да пишат на e-mail: [spisanie.posoka@gmail.com](mailto:spisanie.posoka@gmail.com)

Подробности за инициативата може да се получат и във форума на: <http://psychology-bg.ucoz.com>

### Въпросът:

Здравейте. Пиша ви във връзка инициативата която правите за консултацията с психолог. Аз самата се занимавам страстно с психология от много години, но темата не съм аз. Става въпрос за моя приятелка, на която много държа, която има сериозен проблем с гнева, което рефлектира върху мене и изживявам винаги много тежко изблиците и на гняв. Но моите чувства не ме притесняват толкова много, а се притеснявам за нейното благополучие. Ясно е, че този гняв и вреди- психически и физически. Искам да помогна, консултирала съм се с много психолози, надявам се най- накрая някой да ми даде отговор на въпроса- Как да подхожда? Ясно е, че агресивни постъпки от

моя страна ( като примерно заповеди да не се гневи) ще рефлектират в/ у мене и ще прояви веднага защитните си механизми, които са много силно изразени и бурни при нея. Като засегна този въпрос, понякога проявява някакъв минимален интерес, понякога.... пак избухва и аз се чувствам в порочен кръг. Понякога ми иде да махна с ръка и да оставя всичко, но не мога. Опитах какво ли не. Търся съвет. За мен е важно тя да е добре. Ще ви дам малко допълнителна информация за нея. Тя е доста противоречива и сложна натура. Не мога да разбера дали е холерик или меланхолик. Нежна и кротка душа е- понякога много емоционална и тревожна като холерик. Дейността, с която се занимава е много динамична и свързана с психически тормоз от много хора и тя като интроверт трудно го понася. Може би за това

така и збухва. Работохоличка е и е страшно преуморена от много време и става все по зле. Като и говоря на моменти не чува и си изключва съзнанието все едно има стена пред очите. Отказва всякакъв вид забавления, купони. Това беше едно от предложенията ми за отмора. Ще обобщя проблемите - перманентен неконтролируем гняв, преумора, забравя много. От вас искам да обобщите причините за проблема и да ме посъветвате аз какво мога да направя за да помогна.

Благодаря ви предварително.

Мария В. Стара Загора  
*Отговорът е на следващата страница (страница 13)*



## ВЪПРОСИ КЪМ СПЕЦИАЛИСТА

Желаещите да се възползват да получат безплатно отговор от психолог на свой въпрос на страниците на е-списанието за психология "Посока", нека да пишат на e-mail: [spisanie.posoka@gmail.com](mailto:spisanie.posoka@gmail.com)

Подробности за инициативата може да се получат и във форума на: <http://psychology-bg.ucoz.com>

### Отговаря: А. Дудина

Здравейте!

Не зная дали при Вашата приятелка става въпрос точно за гняв и дали проблемът се отнася само до него. Разчитам на Вашата преценка и отговарям по-долу, считайки нея за правилна.

Началото си гневът води от инстинкта за лично самозащитване в настъпателна форма. Той е нормална емоция, която всеки от нас е изпитвал някога, въпросът е в това доколко контролираме ситуацията, свързани с подобни състояния. Гневът, както и другите емоции, се отразява както в нашето тяло, така и в мислите ни. Съществува комплекс от психологически събития, които ни правят гневни. Емоциите се зараждат в двете структури, с форма на бадем, в нашия мозък, които се наричат амигдала – едно от големите ядра в мозъка, отговарящо за идентифицирането на заплахата за нашето благополучие. Тя алармира

да се предприемат стъпки за предпазване. Това е частта от мозъка, свързана с мисълта и отсъждането. С други думи нашият мозък ни кара да реагираме преди да сме осмислили правилно какви ще са последствията от действията ни. Това не оправдава реакцията ни по неподходящ начин. Всеки човек може да контролира агресивните си импулси или да усвои необходимите умения за това. Правилното управление на гнева е умение, което може да бъде усвоено вместо да се реагира инстинктивно или по начин, който ни е вроден. Не е трудно да се разпознае гневен човек. Това е видимо, тъй като при него се наблюдават много отличителни признаци – мускулите силно се свиват и изглеждат гърчовидни, силата им се удвоява, речта е бърза, думите не успяват да изразят мислите, запъват се, устните треперят, умствени функции се разстройват, чувствителността се усилюва, незначителни неща предизвикват емоционален отговор, свиването на сърцето и пулсът се ускоряват, към органите потича повече кръв, лицето почервява, очите

блестят, наблюдава се слюнотечение, кожата се покрива с пот, злъчката прилива в стомаха, дишането става по-късо и по-често, разстройство на стомаха и т.н. Гневът представлява смесена емоция, която е придружена с положителни преживявания на удоволствие или неприятни състояния, като в повечето случаи вторите преобладават. Тъй като гневът е породен от бесилие, е добре да фиксираме мислите си по посока на това. Можем да направим опит и да се научим да използваме гнева в наша полза. Как? Първата и най-важна стъпка е да признаем, че сме разгневени. След това трябва да анализираме гнева, като си зададем следните въпроси и потърсим отговори на тях – „Какво е безсилието?“, „Основателен ли е този гняв?“ – понякога истински основателния гняв е полезен. Справяне с гнева – съсредоточаваме се върху решението – когато изходът е извън нас, трябва да поемем дълбоко въздух и да



## Продължение от страница 13

се постараям да сублимираме позитивни дейности. Има множество общи характеристики между гнева и страха. Гневът е нещо като трансформация на болката – категория, включваща чувствата на страх и физическа болка. Начинът, по който човек мисли, е пътя, по който се определя дали той е гневен или уплашен.

„Р е ц е п т и ” за преодоляване на гнева има много. Всеки гняв произлиза от слабост, поради което трябва да работим върху подобрене на своите мускули и разсъдък. Можем да избягваме случаите, които могат да предизвикат гняв. Да променим разговора ако усетим, че би могъл да ни разгневи или пък просто да се отдалечим – уединението, п о ч и в к а т а и размишлението спират гневните изблици. Не бива да се подаваме на чужди мнения, които ни карат да съдим необмислено за нещата. Тук с пълна сила важи поговката: „Утрото е по-мъдро от вечерта”. Добре е да не се натоварваме с чувства като омраза и отмъщение, защото оскърбителят почти винаги е по-жалък от обидения и

този, който мрази или замисля отмъщение, сам се признава за оскърбен и реализира нравствено самоунижение. Да се научим да прощаваме. Определено купоните не са добро предложение за този тип хора. Те имат нужда от спокойствие – например ловене на риба, полска или градинска работа, спокойна, тиха и мелодична музика или друго подобно занимание. Препоръчва се къпане в река през лятото и топли вани през зимата, като температурата им е от особено значение – 28-32 градуса по Целзий. Лекарите от шведската школа смятат, че гневът се дължи на неправилната обмяна на веществата и препоръчват активна и пасивна шведска гимнастика и особено медицинска такава. Следващото упражнение е необходимо и полезно за сваляне на напрежението и успокояване: сядаме удобно и затваряме очи – поемаме дълбоко въздух през носа, като го задържаме максимално дълго. Издишваме съвсем бавно през устата. Повтаряме вдишването отново, като броим наум до 10. Опитваме се да си представим нещо хубаво, което ни радва и ни носи положителни емоции. Отново издишваме съвсем бавно, като не забравяме да броим. Продължаваме с дълбоките вдишвания и

издишвания, докато не усетим, че сме се отпуснали и успокоили. Така неусетно гневът е изчезнал и ние се чувстваме щастливи и удовлетворени от поредната победа над „злия демон”, наречен агресия и неконтролируем гняв.

В повечето случаи гневът е личен избор и човек може да работи върху себе си, особено когато не желае да бъде това, което вижда в себе си.

Твърде вероятно е при приятелката Ви да са налице и други проблеми, свързани с депресивни състояния, емоционално и психологическо прегаряне (т.нар. бърнаут) и т.н. Т.е. самият гняв сам по себе си не е проблем, ами е следствие от нещо друго, той е симптом. Ние не можем да посочим и съответно да обобщим причините за описаните от Вас нейни реакции. Ако приятелката Ви не събере достатъчно сили в себе си, за да се справи сама с този свой симптом, ако Вие също не успеете да я мотивирате достатъчно за това, е добре да потърсите професионална помощ, която ще поощри работата и не само по посока на симптомите, но и на същинския проблем. **Успех!**